DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok V. Nr. 8—10

Obrady Zw. Wydz. Technicznego.

W dniach 23 i 24 listopada r. b. odbędzie się w Warszawie w lokalu Przew. Związku — Szopena 3, posiedzenie Związkowego Wydz. Technicznego.

Porządek obrad:

Sobota, o godz. 15.

1. Sprawozdanie ze zlotu:
   a) zawody gimnastyczne druhów — J. Fazanowicz,
   b) zawody gimnastyczne druhen — R. Czyżewski,
   c) zawody lekkoatletyczne druhów i druhen — K. Suligowski,
   d) główne dni zlotowe — J. Fazanowicz,
   e) Zaślubiny Wisły z Bałtykiem — J. Zamoyska.
2. Sprawozdanie z posiedzenia naczelnictwa Słowiańskiego Sokolstwa w Pradze — J. Fazanowicz.
3. Program pracy na 1930 r.:
   a) Wyprawa do Belgradu,
   b) Zawody młodzieży,
   c) Zawody w grach ruchowych,
   d) Międzynarodowe zawody gimn. w Luxemburgu,
   e) Przeglądy w Dzielnicach,
   f) Kursa związkowe: Narciarskie — gimnastyczne — przysp. wojsk.
4. Zloty Dzielnicowe w 1930 r.
5. Projekt stałych kursów gimnast. — M. Kuśmidrowicz.

Niedziela, o godz. 9.

1. Regulamin Naczeln. Zw. i Wydz. technicznych.
2. Wyjazdy:
   a) Do Pilzna — G. Holoubek,
   b) Do Danji i Szwecji na kursa gimn. — H. Korewina.
3. Wnioski.

J. Fazanowicz, naczelnik Zw.

VII Zlot sokolstwa w Poznaniu.

Pierwszy dzień 29 czerwca.

Pierwszy dzień zlotu! Był to dzień największego wysiłku i wyczerpania, był to dzień naszego tryumfu, radości i wesela, był to zarazem dzień największego entuzjazmu wśród społeczeństwa.

Po kilku beznadziejnie pochmurnych i dżdżystych dniach, wypogodziło się nadspodziewanie, to też, pełne otuchy, radości i wesela, z wesołą pieśnią na ustach, dążyły na boisko, liczne oddziały sokole na próbne ćwiczenia.

Jedyna troska, która niepokoiła mnie jeszcze, była niepewność, jak przygotowane zostały ćwiczenia wolne i jak powiodą się próby, od których zależy powodzenie ćwiczeń na publicznym pokazie. Sądząc z nieustannych narzekań i utyskiwań, których nasłuchałem się podczas przeglądów w dzielnicach, że ćwiczenia są nad nasze siły, że zawcześnie jeszcze na reformy, że to, że tamto i t. d., i t. d. utyskiwań tak częstych, iż najbardziej doświadczonego i zahartowanego mogło opanować zwątpienie, z niepokojem oczekiwałem próby, która zadecydować miała, czy obawy i przewidywania malkontentów były słuszne, czy też moje przekonanie i wiara zwyciężą.

Próba.

Wschodzące słońce zastało nas już w szatniach, w których rojno było i gwarno. Naczelnicy i naczelniczki nawoływali, zbierali i formowali swoje oddziały i wyprowadzali na plac zboru, gdzie tworzyły się główne kolumny ćwiczebne.

Pierwsi do próby wychodzili druhowie.

Raźnym krokiem wzdłuż środkowej linji boiska, posuwała się dziesiątkowa kolumna pod kierunkiem swych naczelników. Po dojściu do przeciwległego krańca boiska, rozdzieliła się kolumna na dwa prądy, które skierowały się nazewnątrz. W tym samym czasie na sygnał trąbką, wkroczyła druga kolumna, która również jak pierwsza rozdzieliła się na dwa prądy, dążąc naprzeciw, by otoczyć boisko żywym wieńcem, maszerujących ćwiczących.

Przy spotkaniu się, poszczególne prądy zatoczyły do wewnątrz boiska, by na środku po zajściu nazewnątrz, ponownie się połączyć, a następnie rozwinąć w kształt krzyża, którego boczne ramiona coraz więcej się wydłużały, by na sygnał dany z góry, kolejno odpaść w osiem mniejszych kolumn, które po dojściu do dolnego kresu boiska, rozdzieliły się na szesnaście piątkowych kolumn, a następnie rozbiły się na pojedyńcze piątkowe oddziały przodem ku głównej trybunie.

Rozwinięcie i rozstawienie 3700 ćwiczących, odbyło się szczęśliwie. Muszę jednak zaznaczyć, że, mimo upominań, na ćwiczenia rzędowe słaby w gniazdach kładzie się nacisk, okazało się to przy zachodzeniach kolumnami. Za wyjątkiem kilku pierwszych szeregów, które zachodziły dobrze, następne zbaczały coraz więcej nazewnątrz, łamiąc i mieszając się wskutek tego znacznie. Małą również uwagę zwracano na krycie, dlatego też rzędy nie były proste, a sfałdowane wężykowato.

Po wyrównaniu i sprawdzeniu odstępów pomiędzy piątkami nastąpił rozstęp nazewnątrz, co było początkiem pierwszej części ćwiczeń wolnych.

Zabrzmiały harmonijne tony Szopenowskiego poloneza, wyciągnęli się w postawie zasadniczej ćwiczący i wytrzymali w tej postawie wsłuchani w przygrywkę.

Rozstęp nie wypadł równo, większość ćwiczących nie doszła lub przekroczyła swój znak i dopiero po zwrocie ku przodowi, przesuwały się jednostki w prawo lub w lewo.

Druga i trzecia część ćwiczeń wolnych, wykonana została naogół dobrze, jedynie niedochodzenie do znaków, wpływało ujemnie na krycie i równanie.

Najtrudniejszem dziełem była część czwarta, w której były zobrazowane ćwiczenia stosowane. W tej części więcej niż w innych dało się dostrzedz niedostateczne wyrobienie poszczególnych pierwiastków i niewykończenie ruchu. Już na samym początku, przy skłonie w dół rzutem, można było zauważyć duże niedociągnięcia, a przy skręcie tułowia, całe oddziały nie wykonywały skrętu całkowitego. Wadliwie również były wykonane podpory, wypady i odrzucania ramion w tył w siadzie klęcznym. Przy rzucie granatem, nie stawiali ćwiczący stopy na znaku i dlatego, padając w przód, wysuwali się zbytnio, lub też cofali w tył, skutkiem czego, zamiast pad wykonać do leżenia przodem o ramionach ugiętych, unosili tułów, względnie rzucali się w bok, by nie uderzyć się głową o nogi sąsiada.

Ćwiczenia w części piątej i szóstej wypadły lepiej niż w czwartej, za wyjątkiem wagi i złączenia, przy którem spóźniali się niektórzy ćwiczący. Całość wypadła dość dobrze.

Nie wchodząc w szczegóły, lecz biorąc pod uwagę całość, można było powiedzieć sobie z ulgą, że zwyciężyliśmy. Próba rozwiała całkowicie niewiarę, przekonała, że ćwiczenia nie były za trudne, że myśl odstąpienia od kilkutaktowych ćwiczeń, które powtarzałyby się po cztery razy, nie była przedwczesna, jak również, że oparcie ćwiczeń wolnych o tok lekcyjny z uwzględnieniem ćwiczeń metodycznych i stosowanych, da się w zupełności zastosować.

Zaledwie po zejściu zastępów druhów komisja wytyczająca boisko ukończyła swą czynność, już były przygotowane kolumny druhen do wejścia na boisko.

Tak samo druhny, jak przedtem druhowie, nie kryły w pochodzie i nie dotrzymywały kierunku. Dzięki schodzeniu nazewnątrz, z projektowanego skośnego czworoboku, utworzyły się dwie połamane kolumny, które dopiero wyrównały się po złączeniu na środkowej linji boiska, również przy dalszem zachodzeniu powtarzały się te same błędy, dowodząc, że za mało ćwiczy się w gniazdach musztry i korowodów, za mało urządza się zlotów dzielnicowych i okręgowych.

Ćwiczenia wolne opanowały druhny dosyć dobrze, chociaż nie brakowało też błędów, a zwłaszcza przy drugiej części, gdzie ćwiczące przesuwały się o dwa znaki. Znaczny procent druhen był wyuczony bez znaków, dzięki czemu w niektórych grupach ćwiczące przeszkadzały sobie nawzajem i szukały znaków. W takich wypadkach nie mogło być mowy o czystem i równoczesnem wykonywaniu ruchu.

Jak w ćwiczeniach wolnych druhów, tak samo druhen nastąpił zwrot w zastosowaniu ćwiczeń. Wplecione w ćwiczenia te nowe pierwiastki, nadały im charakter bardzo żywy, rytmiczny i elastyczny.

Na końcu odbyła się próba ćwiczeń wolnych młodzieży męskiej. Chłopcy przygotowani byli słabo, nie potrafili wykonywać ćwiczeń płynnie i rytmicznie, jak tego wymagał układ ćwiczeń, również znaczne różnice były przy wykonywaniu wypadów, skłonów, wymachów i krążeń. Wnioskuję, że do prowadzenia ćwiczeń młodzieży, przydziela się słabych przodowników lub też takich, którzy ćwiczenia wolne stosują po klubowemu, t. zw. metodą sportową.

O godzinie 10,15 chłopcy biegiem opuścili boisko, na które zaczęły wchodzić oddziały gości, druhów i druhen i ustawiać się do wysłuchania Mszy świętej.

Msza polowa, pochód i defilada.

Drużyny ustawiły się w następującym porządku:

1. Dzielnica Krakowska,
2. Dzielnica Mazowiecka,
3. Dzielnica Małopolska,
4. Dzielnica Pomorska,
5. Goście: Sokół polski w Ameryce, w Czechosłowacji, w Niemczech, we Francji i Rumunji. Przedstawiciele Anglji, Belgji, Francji, Finlandji, Rumunji i Włoch oraz Przedstawiciele sokolstwa Czechosłowackiego, Jugosłowiańskiego i Rosyjskiego (emigracja).

6. Dzielnica Śląska,
7. Dzielnica Wielkopolska,
8. Druhny według Dzielnic,
9. Druhowie nieumundurowani,
10. Na czele przed ołtarzem zajęły miejsce zaproszone władze państwowe, miejskie i zaproszeni goście.

Po skończonem nabożeństwie uformował się pochód, który przeszedł ulicami miasta owacyjnie i serdecznie witany przez społeczeństwo poznańskie.

Defilada odbyła się na Starym rynku, przed wspaniale udekorowanym przez miasto, starym ratuszem.

Udział w pochodzie:

1.	Oddział kolarzy	60
2.	Orkiestra wojskowa	36
3.	Prezes i naczelnik Związku	2
4.	Sztandar Związku i pluton honorowy	28
5.	Przedstawiciele Anglji	15
6.	Przedstawiciel Belgji	1
7.	Przedstawiciel Finlandji	1
8.	Przedstawiciele Francji	16
9.	Przedstawiciel Rumunji	1
10.	Przedstawiciele Włoch	26
11.	Sokół polski w Ameryce: 264 druhów, 75 druhen i 37 doboszy	376
12.	Sokół polski w Czechosłowacji: 67 druhów, 38 druhen i 38 par w stroju narodowym	173
13.	Sokół polski w Niemczech: 70 druhów i 50 druhen	120
14.	Sokół polski we Francji: 68 druhów i 2 druhny	70
15.	Sokół polski w Rumunji	38
16.	Serbo-Łużyczanie: 21 druhów i 3 druhny	24
17.	Związek Gimnast.-Sportowy w Westfalji: 16 druhów i 3 druhny	19
18.	Związek Czechosłowackiego Sokolstwa: 580 druhów i 250 druhen	830
19.	Związek Jugosłowiańskiego Sokolstwa: 155 druhów i 32 druhny	187
20.	Związek Rosyjskiego Sokolstwa	24
21.	Sokolstwo Polskie:	
	Zastępca prezesa i naczeln. Związku	2
	Przewodnictwo Związku	8
	Poczet sztandarowy	330
	Druhów w stroju uroczystym i polowym	9873
	Naczelniczka Związku i przewodnicząca Związkowego Wydz. Sokolic	2

	Związkowy Wydział Sokolic	12
	Druhny w stroju uroczystym	2316
	Druhów w stroju cywilnym	546
22.	Oddział konny	200
23.	13 orkiestr	389
	Razem	15,725

Ćwiczenia publiczne.

Zapowiedziane na godz. 15,00 ćwiczenia publiczne, rozpoczęły się z godzinnem opóźnieniem, co spowodowała przedewszystkiem ta okoliczność, że dopiero o godz. 15,00 wracały ostatnie oddziały z odbytego pochodu, który zakończył się o godz. 14,30.

O godz. 16,00 wkroczyły na boisko oddziały młodzieży męskiej w liczbie 800 chłopców, którzy po rozwinięciu się w szesnaście kolumn trójkowych i rozstępie nazewnątrz, wykonali ćwiczenia wolne, oparte o tok lekcyjny, naogół dobrze i równo. Po skończonych ćwiczeniach, rozsypały się kolumny i chłopcy biegiem opuścili boisko, wśród hucznych oklasków zebranego społeczeństwa i sokolstwa.

Po ćwiczeniach młodzieży wystąpił oddział mieszany. Druhny i druhowie sokolstwa polskiego w Niemczech wykonali cztery obrazy ćwiczeń wolnych, które zaćwiczyli dobrze i zgodnie. Nie były to rzeczy nowe ani oryginalne, lecz zgodnem wykonaniem zdobyli sobie wśród widzów uznanie.

Natychmiast po zejściu berliniaków wystąpiły na boisko druhny czeskie w liczbie 70 pod kierunkiem naczelniczki Prowaznikowej. Wykonały one ćwiczenia wolne, t. zw. pilzeńskie. Zjednały sobie widzów od samego początku swym ładnym i rytmicznym wykonaniem ćwiczeń; nic też dziwnego, że schodziły z boiska wśród burzy oklasków i okrzyków witających jednocześnie oddział sokołów czeskich, wstępujących na boisko pod kierunkiem Sv. Svobody. Oddział był doskonale dobrany, wszyscy rośli, ładnie zbudowani, tworzyli miłą dla oka grupę. Okazali wzorowo ćwiczenia wolne w dziewiątkę, w układzie bardzo trudnym pamięciowo i technicznie, zmieniając w ten sposób ustawienia, że powstały coraz to inne ugrupowania ćwiczących. Ćwiczenia w pierwszej części miały charakter igrzysk, w drugiej ćwiczeń w wolnym rozstępie, w trzeciej części — ćwiczeń bojowych, w czwartej — widziało się dużo ruchów, zaczerpniętych z lekkoatletyki.

Szkoda tylko, że Czesi wystąpili w tak małym składzie. Oczekiwaliśmy występu masowego, zwłaszcza, że dość licznie do nas zawitali.

Po zejściu z boiska druhów z Czechosłowacji, pojawiają się w czarnych strojach gimnastycy francuscy. Był to wyborowy zastęp, który zdobył na zawodach związkowych w Orleanie pierwszeństwo. Olśniewali widzów swojemi ćwiczeniami na drążku i poręczach, w podziw wprowadzali swą siłą, zwinnością i odwagą, zwłaszcza bezkonkurencyjny A. Selbach, doświadczony międzynarodowy zawodnik i mistrz Francji. Przed ćwiczeniami na przyrządach, wykonali ćwiczenia wolne, na liczenie prowadzącego. Układ ćwiczeń oparty jeszcze o stare wzory, o ruchach twardych, wykonywanych w takt jednostajnie, jednak równo, energicznie i dokładnie.

Po odejściu francuskich gimnastyków, wkroczyły nasze sokolice. Korowód i rozdzielanie się na poszczególne kolumny, wypadł niewiele lepiej, niż na próbie, również rozstęp cwałem na lewo nieco zawiódł, zato ćwiczenia wolne, wykonane były znacznie lepiej niż na próbie. Po spokojnym w rytmie i ruchach w pierwszym obrazie, nastąpił w takt mazura żywy i porywający widzów ruch około 3000 sokolic, a rozentuzjazmowana publiczność zasłużenie darzyła druhny niemilknącemi oklaskami. Sokolice z trudnego bardzo zadania wywiązały się dobrze, schodziły więc z boiska rozradowane i rozweselone.

Po opuszczeniu boiska przez druhny, wkroczyły pod kierunkiem naczelnika Dr. V. Murnika oddziały Jugosłowiańskie. Wykonali ćwiczenia wolne w trzech grupach, z których boczne składały się z druhów po 20 każda, a środkowa 24 druhen. Ćwiczenia wolne układu naczelnika V. Murnika, preznaczone są na zlot do Belgradu.

W układzie ćwiczeń, autor kierował się rytmiką oraz zwrócił uwagę na ciągłość ruchu, nie stosując wytrzymań. Całość przedstawiała się dobrze, druhny i druhowie ćwiczyli z werwą i temperamentem, w czem dopomagała im melodyjna muzyka, którą do ćwiczeń zestawił S. Vidmar, jeden z pierwszorzędnych ćwiczących. Jugosłowianie. potrafili swymi ćwiczeniami zainteresować publiczność, za co nagrodzono ich hucznemi salwami oklasków.

W następnym punkcie zaprezentowali się druhowie i druhny sokoła polskiego w Czechosłowacji. Zaprodukowali w strojach ludowych w 19 par tańce śląskie, które przyjęte były przez widzów żywiołowo.

Jako przedostatni punkt programu odbył się bieg rozstawny 4 $\times$ 75 m. druhen, t. zw. sztafeta słowiańska. Stanęły trzy drużyny, polska, czeska i jugosłowiańska. Bieg wzbudził zrozumiałe zainteresowanie. Zwyciężyła drużyna czechosłowacka — nasza bije rekord polski, co było niezbitym dowodem, że zajmując drugie miejsce, zawodów sobie nie lekceważyła.

Ostatnim punktem programu, były ćwiczenia wolne druhów w liczbie 3680. Był to najokazalszy występ, który porwał umy-

sły wszystkich. Wejście i rozstęp udał się, choć nie obyło się bez błędów, natomiast ćwiczenia wykonane były dobrze. Zgodne i rytmiczne ruchy ramion i tułowia, szybkie przejścia z wysokich postaw do niskich położeń lub miarowe przesuwanie się tej olbrzymiej masy, oddziaływały imponująco.

Ćwiczenia wolne, jakkolwiek nie obliczone na efekt, uwzględniające natomiast sokoli tok lekcyjny, znalazły nietylko podziw i uznanie, wśród znawców i fachowców, ale również wzbudziły entuzjazm pośród wielotysięcznej rzeszy publiczności, która oczarowana, nagradzała burzliwemi oklaskami zastępy sokole.

Ćwiczenia zostały skończone, umilkły tony szopenowskiego poloneza, opróżniło się boisko, pozostało tylko niezatarte w pamięci wrażenie piękna, siły, sprawności i karności mas.

J. Fazanowicz.

Zawody lekkoatletyczne druhen

(JEDNOSTKOWE)

podczas VII Zlotu Sokolstwa Polskiego w Poznaniu w dniach 27, 28 i 29.VI.29 r.

W ramach VII Zlotu odbyły się Zawody Związkowe w lekkoatletyce dla druhen, z udziałem sokolic polskich z Ameryki oraz sokolic czechosłowackich. Ogółem zgłoszono do zawodów 265 druhen (wraz z gośćmi), brało udział faktycznie około 150. Na start nie zgłosiły się zupełnie niektóre Dzielnice. Mimo wszystko, zawody te były bodaj największemi kobiecemi zawodami, jakie się dotychczas w Polsce odbyły.

Przystąpię teraz do omówienia zawodów. Odbywały się one na boisku „Sokoła" poznańskiego, który posiada blisko 500-metrową bieżnię, bez przesady najlepszą w Poznaniu, jeżeli chodzi o podłoże (żużlowa, dobrze zdrenowana i w miarę elastyczna); wadą też bieżni są dość trudne wiraże, oraz to, że jest ona czterotorowa dookoła, a tylko prosta ma sześć torów. Skocznie są słabe; głównie do skoku wdal, tak samo rzutnie. Przyznać jednak trzeba, że dwudniowy deszcz, padający niemal bez przerwy, też się przyczynił do pogorszenia stanu urządzeń.

Zawody może po raz pierwszy przeprowadzone przy tak dużej ilości startujących zawodniczek, a pamiętać należy, że i konkurencje z wieloboju sokolego (lekkoatletyczne) też były rozgrywane w tym czasie, byłyby prawdopodobnie zupełnie dobrze przeszły, gdyby pogoda, a raczej niepogoda, nie przekreśliła prawie zupełnie ułożonego programu minutowego za-

wodów. Kierownik zawodów druh Suligowski robił, co mógł, by zawody popchnąć naprzód, ale pierwszego dnia posuwały się one dość wolno. Drugiego dnia, dopiero zawody szybkiem potoczyły się tempem i nie nużyły swą powolnością tych odważnych widzów, którzy przyszli je podziwiać.

Druga uwaga, która nasuwa się, to komisja sędziowska. Mamy w „Sokole" tylu egzaminowanych sędziów wszystkich kategoryj (międzynarodowych, związkowych, okręgowych i kandydatów), że niezrozumiałem się wydaje wyznaczanie na sędziów ludzi nie znających dokładnie obowiązujących przepisów lekkoatletycznych, które wraz z życiem idą naprzód, pulsują i zmieniają się.

Komisja Sędziowska winna swe czynności spełniać cicho, szybko, na boisku nie powinno się wcale prawie jej zauważyć, bo głównymi aktorami są zawodnicy, nie sędziowie, jak to się niejednemu nawet z pośród sędziów zdaje.

Nasuwają się jeszcze uwagi co do materjału, który brał udział w zawodach (mowa o druhnach). Obok jednostek bardzo silnych, brały udział w zawodach nawet takie druhny, które pojęcia nie miały o tem, co robią. Wskutek tego powstała konieczność urządzania wielu przedbiegów i międzybiegów, a w rezultacie kilkakrotne bieganie silniejszych zawodniczek osłabiało je niepotrzebnie. Na przyszłość należałoby dopuszczać do zawodów związkowych tylko jednostki. które uzyskują pewne ustalone „minimum" w każdej konkurencji, albo też urządzać zawody eliminacyjne w każdej dzielnicy zosobna i tylko najlepsze dopuszczać do zawodów związkowych.

Dzień 1-szy zawodów dn. 27.6.29 r. Zawody rozpoczęły się przedbiegami na 60 m. Zgłoszonych było 47 druhen, startuje 30 w pięciu przedbiegach. Oto wyniki: przedb. I-szy wygrywa Walasiewiczówna (Am.) w 7.8" przed Krupickową (Czechosł.); przedb. II-gi wygrywa Kofrankowa (Cz.) w 8.3" przed Grabicką („Grażyna") o dłoń; przedb. III-ci wygrywa Hrebrinowa (Cz.) w 8.1" przed Hulanicką („Grażyna") o dłoń; przedb. IV-ty wygrywają w 8.3", przychodząc razem Sadkowska („Grażyna") i Kuznikowa (Cz.); przedb. V-y wygrywa Janowska (gn. Pabjanice) w 8.7" przed Imielanką (Śląsk). Do dalszych biegów weszły już tylko najlepsze zawodniczki, choć ostatni przedbieg był o klasę słabszy od czterech pierwszych, w których na trzecich miejscach odpadły zawodniczki lepsze od tych, które wygrały V-y przedbieg.

Następnie odbył się rzut dyskiem, gdzie startowało 51 druhen. Obok dobrych zawodniczek, były takie, które o dysku miały bardzo słabe pojęcie. Do nich należały wszystkie „amerykanki", które masowo stanęły do konkurencji, nie osiągając nawet 18 metrów. 153-y rzuty trwały dość długo, tak, że dla finałowych rzutów już brakło czasu i odbyły się one nazajutrz.

W międzyczasie odbyły się dwa półfinały na 60 m. Połfinał I-szy wygrała Hrebrinowa (Cz.) w 8,1" przed Kuznikową (Cz.) o dłoń i Sadkowską („Grażyna") o ½ metra; półfinał II-gi wygrała Walasiewiczówna (Ameryka) w 7.8" przed Hulanicką („Grażyna") 7.9" i Janowską (gn. Pabjanice). Grabicka została na starcie.

Po pewnym czasie odbył się finał 60 m., który wygrała Walasiewiczówna w 7.8 przed Hulanicką, III-a Hrebrinowa, IV Sadkowska, V Kuznikowa i VI Janowska A.

Na zakończenie pierwszego dnia odbyły się przedbiegi sztafet 4 × 75 m. Zgłoszonych było dziesięć drużyn, zgłosiło się siedem. Ustawiono dwa przedbiegi. Pierwszy przedbieg wygrywa I drużyna „Grażyny" w 40.0" (rekord polski wyrównany), w składzie A. Hulanicka, W. Sadkowska, M. Lubecka i J. Grabicka, przed drużyną Wielkopolski o 25 m.; drugi przedbieg wygrywa drużyna Sokoła Polskiego w Ameryce w 41.6" (jako ostatnia biegła Walasiewiczówna i ona właściwie wygrała sztafety) przed II drużyną „Grażyny" o 2 m.

Pod koniec zawodów zaczyna padać coraz większy deszcz, a przedtem ciągle popadywał.

Dzień drugi zawodów dn. 28.6.29 r., godz. 9.30 rano. Dżdżysty dzień, pochmurny, z przelotnemi ulewami, które koło południa dopiero ustały nieco.

Zawody rozpoczynają się przedbiegami na 100 m. Zawodniczek zgłoszonych 44. Na starcie zjawiło się 29. Ustawiono pięć przedbiegów. I tutaj rozpoczęło się dalsze wycofywanie, tak, że w przedbiegach, które liczyły po 6 zawodniczek, biegły po 4-y, a tylko 3-ci przedbieg, w którym było 5 zawodniczek, odbył się w komplecie. Była to konsekwencja biegu 60 m., gdzie wszystkie słabsze zawodniczki kompromitująco odpadły.

I przedbieg wygrywa Walasiewiczówna (Ameryka) w 12.5" przed Hrebrinową (Cz.) o 3½ m., startowały 4-y. II przedbieg wygrywa Kofrankowa (Cz.) w 13.7" przed Czajkowską (Am.) o 2 m., startowały 4-y. III przedbieg wygrywa Ambrożkowa (Cz.) w 14.3" przed Sobiesiakówną (Grodzisk Maz.) o 1 m., startowało 5. IV przedbieg wygrywa Kuznikowa (Cz.) w 13.2" przed Sadkowską („Grażyna") o ½ m., startowały 4-y. V przedbieg wygrywa Grabicka („Grażyna") w 13.7" przed Krupickową (Cz.) o 1 m. W międzyczasie odbył się finał rzutu dyskiem. Zwycięstwo odniosła Merkisówna („Grażyna") rzutem 32 m. 14 cm. przed Wajsówną (gn. Pabjanice) 30 m. 10 cm. 3-a Schabińska („Grażyna") 29 m. 69 cm. 4-ta Abrahamkowa (Cz.) 29 m. 38 cm. 5-a Jankowska („Grażyna") 27 m. 39 cm. i 6-a Włodarczykówna gn. Poznań) 26 m. 94 cm. Następnie odbyły się półfinały biegu 100 m. W pierwszym półfinale wygrała Walasiewiczówna (Am.) 12.9" przed Sadkowską („Grażyna") i Kuznikową (Cz.). Startowały tylko 4-y, gdyż

Sobiesiakówna nie zgłosiła się na start. Do finału wchodzą 3-y. W drugim półfinale wygrała Hrebrinowa (Cz.) 13.3" przed Grabicką („Grażyna“) o metr i Kofrankową (Cz.).

Do biegu przez płotki zgłoszonych było 29 zawodniczek. Lecz na starcie stanęło tylko 5! Powodem była zmiana dystansu z 65 m. na 80 m. Nie te 15 m. więcej zaważyły wszakże na wycofanie się zawodniczek tylko to, że w biegu 65 m. płotki stoją w odstępie 9 m. 14 cm., a w biegu 80 m. płotki są w odstępach 8-io metrowych. W pierwszym wypadku biegnie się pięcioma krokami, w drugim — trzema. Nie trzeba dodawać, że kto trenował na 5 kroków, to nie zrobi tego samego na trzy kroki bez treningu. Bieg przyniósł, jak było do przewidzenia, wyniki słabe, a stylu nie miała żadna z pięciu biegnących zawodniczek. Odbył się odrazu finał 80 m. przez płotki, który wygrała Pospisilowa (Cz.) w 15.8" przed Wajsówną gn. Pabjanice), Ambrożkową (Cz.), Łaguniakówną (gn. Pabj.) i Motowidłowską (Am.).

Finał biegu 100 m. przyniósł zwycięstwo Walasiewiczównie (Am.) w 12.6“ przed Hrebrinową (Cz.) i Sadkowską („Grażyna“), które przyszły jednocześnie w czasie 12.9” (sędziowie uznali czeszkę za drugą, a polkę za trzecią — nadmierna kurtuazja, której u Czechów nigdy nie zobaczymy), czwarta była Kuznikowa (Cz.), piąta Grabicka („Grażyna“) i ostatnia Kofrankowa (Cz.).

Rzut kulą 4 kg. przy zgłoszonych 37-iu zawodniczkach, a startujących 25-iu przyniósł zwycięstwo, odznaczającej się ładnym i opanowanym stylem Schabińskiej („Grażyna“) wynikiem 9 m. 39 cm., przed groźnemi Wajsówną (gn. Pabjanice) 9 m. 37 cm. i Abrahamkową (Cz.) 9 m. 32 cm., czwarta Pospisilowa (Cz.) 9 m. 05 cm., piąta Walasiewiczówna (Am.) 8 m. 93 cm. i ostatnia Jankowska („Grażyna“) 8 m. 60 cm.

Skok w wyż ze zgłoszonych 43-ch zgromadził na starcie 17-ie zawodniczek. Zwycięstwo ładnym wynikiem osiągnęła świetnie zapowiadająca się Janowska Jadw. (gn. Pabjanice) 1 m. 40 cm. przed Wajsówną (gn. Pabjanice) 1 m. 35 cm., trzecie miejsce po rozgrywce zajęła Walasiewiczówna ((Am.) 1 m. 30 cm. przed Hulanicką („Grażyna“) 1 m. 30 cm., na piątem miejscu z wynikiem 1 m. 25 cm. było 9 zawodniczek, na 6-em miejscu 1 m. 20 cm. — 3 zawodniczki.

Rzut oszczepem zgromadził na starcie 17 zawodniczek, zgłoszonych było 30-ci. Konkurencja ta odbywała sie podczas ulewnego deszczu, a nie można było jej przerwać z tego względu, że chorągiewki do oznaczania rzutów były blaszane, a na nich wypisywało się Nr. zawodniczki kredą. Gdyby przerwano zawody, to deszcz zmyłby numery i nikt nie wiedziałby, który rzut należy do tej czy innej zawodniczki. Więc sędziowie mokli strasznie i co chwila na nowo pisali numery na chorągiewkach,

które stały w formalnem jeziorze, jakie utworzyło się na rzutni. Mimo poświęcenia, nie uniknięto jednak omyłek. Oto wyniki: Peskowa (Cz.) 27 m. 36 cm., Janowska J. (gn. Pabjanice) 24 m. 81 cm., Hulanicka („Grażyna") 24 m. 73 cm., Donajówna (Pomorze) 23 m. 92 cm., Grabicka („Grażyna") 23 m. 59 cm., Szkudlarska (Poznań) 23 m. 18 cm.

Skok w dal z rozbiegiem na 45 zgłoszonych i 33 startujące dał wyniki: Walasiewiczówna (Am.) 5 m. 04 cm., Sadkowska („Grażyna") 4 m. 92 cm., Hulanicka („Grażyna") 4 m. 84 cm., Kuźnikowa (Cz.) 4 m. 72 cm., Lubecka („Grażyna") 4 m. 70 cm., Ambrożkowa (Cz.) 4 m. 43 cm., Grabicka („Grażyna") 4 m. 42 cm. Zacięta walka o miejsca. Dobieg przedstawiał bagno, a wyniki w tych warunkach osiągnięte są świetne.

Na zakończenie dnia odbył się finał sztafet 4×75 m. Startują drużyny: Wielkopolska, Sokoła polsk. z Ameryki, oraz dwie drużyny „Grażyny". Wszystkie te drużyny wyszły z dwuch przedbiegów po wyeliminowaniu 3-ch innych drużyn.

Po strzale startera wysuwa się naprzód już po kilkudziesięciu metrach I drużyna „Grażyny", która wygrywa finał 4×75 m. w czasie 40.5" o 20 m. przed drużyną Sokolic amerykańskich. Świetny bieg Walasiewiczówny zmniejszył odległość 30-tu metrów do 20-tu, a zarazem dał drugie miejsce jej drużynie. Druga drużyna „Grażyny" do ostatniej zmiany szła na drugiem miejscu i ostatnia zawodniczka pałeczkę odebrała jeszcze o 2½ metra przed Walasiewiczówną, ale bieg tej ostatniej, a później potknięcie się o niezasypany dołek zawodniczki „Grażyny" II przekreśliło drugie, a nawet i trzecie miejsce tej drużyny, gdyż finiszująca Kasprzakówna minęła ją na samej prawie taśmie, zdobywając trzecie miejsce dla Wielkopolski.

Wiadomem było, że zwycięska drużyna miała reprezentować Związek Sokolstwa Polskiego w biegu sztafet słowiańskich w dniu 29.6.29 r. w przerwie między wspólnemi wolnemi ćwiczeniami. Chodziły też pogłoski, że mają być wybrane najlepsze sprinterki i z nich ma być ustanowiona drużyna. Pomysł ten chwała Bogu upadł, gdyż szprint lepszej zawodniczki nie zastąpi nigdy zgrania w podaniu pałeczki nawet u słabej zawodniczki. „Grażyna" na zaszczyt reprezentowania Polski zasłużyła sobie rzetelnie. Drużyna „Grażyny" dała z siebie wszystko i gdyby nie zdenerwowanie ostatniej zawodniczki, która czując wielką odpowiedzialność za los biegu, nie wytrzymała nerwowo i o metr zawcześnie wyrwała, przez co poprzednia nie mogła pałeczki należycie podać, zwycięstwo byłoby nasze. Czas drużyny czeskiej (która nie była zmęczona biegami rozgrywkowemi w dwóch dniach poprzednich) był 39.3 sek. Drużyna „Grażyny" przyszła pół metra za Czeszkami w czasie 39.4 sek., bijąc poprzedni (swój własny) rekord Polski o 0.6 sek. i zbliżając się o tyleż do rekordu światowego (38.8 sek.

drużyna Francji — reprezentacyjna, nie klubowa!). Jeżeli dodać, że żadna drużyna w Polsce nie miała czasu lepszego niż 41 sek., to dopiero zrozumiemy wielkość i wartość wysiłku drużyny „Grażyny“. Nawet przedolimpijska drużyna reprezentacyjna Polski, trenowana przez zagranicznego trenera Klimberga, a złożona z najlepszych szprinterek polskich, osiągnęła raz jeden tylko czas 40.6 sek., czyli o 1.2 sek. gorszy!!!

Skład naszej drużyny: Alina Hulanicka, Wacława Sadkowska, Marta Lubecka i Janina Grabicka. Publiczność poznańska słabo orjentowała się w ważności biegu, gdyż nie dopingowała naszych zawodniczek, a tylko nieliczne grupy młodych krzyczały: Polska! Polska!

Za bieg ten zrewanżujemy się Czeszkom w Pradze!

Jugosławianki roli nie odegrały i przyszły daleko za Polską.

Warunkiem rozwoju wszerz, a co zatem idzie i wwyż, jest popieranie wysiłków drużynowych. Wtedy dla zwycięstwa drużynowego trenuje się większą ilość zawodniczek, choćby i nieco słabszych, gdyż i one mogą coś zrobić. Przy takich zawodach jak zawody związkowe punktacja powinna obejmować nie trzy, lecz sześć miejsc. Przy punktacji za sześć miejsc ogólnie najbardziej przyjętą jest punktacja taka: I miejsce — 13 pkt., II m. — 8 pkt., III m. — 5 pkt., IV m. — 3 pkt., V m. — 2 pkt., VI m. — 1 pkt., czyli licząc od końca każde następne miejsce stanowi sumę dwóch poprzednich. W konkurencjach drużynowych (sztafety) liczy się podwójnie, t. j. 26, 16, 10, 6, 4, 2.

Ciekawe będzie zestawienie ile punktów zdobyły poszczególne gniazda (ew. dzielnice) na podstawie wyżej podanych wyników Zawodów Związkowych. W ten sposób zobaczymy kto odniósł drużynowe zwycięstwo i zasłużył na tytuł drużynowego zwycięscy. Tabela poniżej zamieszczona da nam odpowiedź na to pytanie. Umówimy się, że ze względu na trudność zróżniczkowania gniazd amerykańskich, oraz czechosłowackich określimy je jako: Sokół - Ameryka i Czechosłowacja.

Konkurencje / Gniazda	60 m.	100 m.	80 m. płotki	4×75 m.	skok wwyż	skok wdal	rzut dyskiem	„ kulą	„ oszczep.	Razem punktów	Miejsce
Gniazdo „Grażyna“ Warsz. V	11	7	—	32	3	15	20	14	7	109	I
Czechosłowacja	7	12	18	—	—	4	3	8	13	65	II
Sokół — Ameryka	13	13	2	16	5	13	—	2	—	64	III
Gniazdo Pabjanice	1	—	11	—	21	—	8	8	8	57	IV
Gniazdo Poznań	—	—	—	10	--	--	1	—	1	12	V
Gniazdo Grudziądz	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	VI

Inne gniazda bez punktów. Zatem drużynowo I m. zajęła „Grażyna“. Jeśli rozpatrywać indywidualnie, to najlepszą zawodniczką okazała się Walasiewiczówna, zawodniczka zakrojona na miarę wszechświatową. Z 64 punktów, zebranych przez „Sokół - Ameryka“, Walasiewiczówna sama zsumowała za swe zwycięstwa 50 punktów!!!

Dodać należy, że startowało około 150-ciu zawodniczek z b. wielu gniazd, a 5 gniazd (!) tylko zdołało zebrać punkty.

Jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia w lekkoatletyce wśród naszych druhen.

Zenon Paruszewski.

Zlot jugosłowiańskiego sokolstwa w Belgradzie 1930 roku.

W czasie od 27 do 30 czerwca 1930 r. odbędzie się w Belgradzie II Jugosłowiański Zlot Sokolstwa, do którego przygotowania są już w pełnym toku.

Naczelnictwo Związku Sokolstwa Jugosłowiańskiego wydało już opis ćwiczeń wolnych i zawodniczych dla druhów i druhen, a w najbliższych dniach wydane zostaną wskazówki zlotowe.

Miejsce na boisko zlotowe zostało już obrane. Plany rozbudowy przygotowuje architekt druh Momir Korunović. Boisko pomieści do 4.500 ćwiczących.

Komisje zlotowe są już zorganizowane i opracowują plany, programy i projekty. Kancelarja zlotowa została wynajęta w najruchliwszej części miasta. Sekretarzem zlotu został wybrany druh Ante Brozović.

W czasie zlotu odbędą się zawody o pierwszeństwo Słowiańskiego Sokolstwa, jak również sztafetowy bieg Słowiański 4 $\times$ 100 m. dla druhów i 4 $\times$ 75 m. dla druhen, o przechodnie nagrody, które pierwszy raz zdobyte zostały na Słowiańskich zawodach w Poznaniu.

Sokolstwo Polskie weźmie czynny udział w Zlocie Jugosłowiańskim. W gniazdach powinny się potworzyć fundusze zlotowe na wyprawę do Belgradu. Koszta przejazdu, utrzymania i opłat zlotowych wyniosą około 275 zł. na osobę. Wyprawa będzie trwała 8 — 10 dni. Przewodnictwo Związku zorganizuje wyprawę gospodarczo — administracyjnie. Naczelnictwo Związku — technicznie.

ĆWICZENIA ZAWODNICZE.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Poręcze.

1. W środku poręczy chwyt wewnętrzny z naskoku; wspieranie rzutem do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą (lewą) z półobrotem naprzemianrącz w lewo (w prawo) nad prawą (lewą) żerdzią — przemach odwrotny w prawo (w lewo) z ćwierćobrotem w lewo (w prawo) na lewej ręce (na prawej ręce) do podporu leżąc pobok — przemach odwrotny prawą (lewą) nożyce odboczne w prawo w lewo) — przemach okroczny lewą (prawą) w tył — przemach odwrotny w lewo (w prawo) do poziomki w podporze poprzek — wagą stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo (w prawo) na lewej ręce (na prawej ręce) do stania na rękach na lewej (prawej) żerdzi i zeskok kuczny.

2. W środku poręczy zamachem z podporu na ramionach: przewrót w tył do podporu na rękach — podmykiem wspieranie do podporu przewrotnego na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne w przód do poziomki — wagą stanie na rękach — powoli opust do stania na barkach — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wspieranie do stania na rękach o ramionach prostych — ćwierćobrotu w lewo (w prawo) na lewej ręce (na prawej ręce) do stania na rękach na lewej (prawej) żerdzi i przerzut w przód.

3. Na początku chwytem wewnątrz z naskoku: wspieranie wychwytem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — podskok o ramionach ugiętych — zamach — koło rozkroczne w przód — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wspieranie do stania na rękach — przerzut w tył do podporu na ramionach — wspieranie wychwytem — zawrotka w lewo (w prawo) poniż ponad obie żerdzie.

4. W środku poręczy zamachem z podporu na ramionach: w przednim zamachu wspieranie — stanie na rękach o ramionach prostych — półobrotu w lewo (w prawo) naprzemianrącz i powoli opust do wagi bez oporu — kołowrót w tył do podporu na ramionach wspieranie wychwytem — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wspieranie w tylnym zamachu z półobrotem równorącz w lewo (w prawo) — koło zawrotne obunuż w prawo i zeskok odboczny w prawo (w lewo) (odboczka przez obie żerdzie).

5. W środku z podporu na ramionach: powoli przewrót w tył do stania na rękach o ramionach prostych — powoli

opust do wagi (zaznaczyć) bez oporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą (prawą) z półobrotem naprzemianrącz w prawo (w lewo) nad lewą (prawą) żerdzią — zamachem koło zawrotne obunóż w prawo (w lewo) do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — przechwyt prawą (lewą) do wewnątrz i w przednim zamachu koło odwrotne w lewo (w prawo) ponad obie żerdzie z półobrotem w lewo (w prawo) na prawej (lewej) ręce do zeskoku.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem podchwytem zamachem przemyk tyłem do zwieszenia tyłem — wspieranie wychwytem do podporu tyłem — powoli kołowrót w tył — opust w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką z półobrotem w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej ręce) do podporu przodem nachwytem — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do zwieszenia przodem dwuchwytem — w przednim zamachu przechwvt lewą (prawą) w nachwyt i wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny w prawo (lewo) przerzutem.

2. Pośrednim zamachem ze zwieszenia przodem podchwytem, przemyk przodem przechwytem równorącz do zwieszenia przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk tyłem — przechwyt równorącz w podchwyt — powoli kołowrót w przód — opust w przód o krzyżu wyprostowanym do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli w zwieszeniu tyłem — cały obrót w prawo na prawej (w lewo na lewej) ręce do zwieszenia przodem podchwytem — wydźwig przodem z przechwytem równorącz w nachwyt — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok kuczny.

3. Ze zwieszenia przodem podchwytem, ugięciem ramion zamach w zwieszeniu przewrotnem przodem — wymyk tyłem — podmykiem do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu zwieszenie przewrotne tyłem — w zamachu przednim przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót olbrzymi w przód z przechwytem równorącz w nachwyt — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem— wspieranie wychwytem — opust w przód do poziomki z równoczesnym przechwytem równorącz do podchwytu — półobrotu w prawo (w lewo) na lewej ręce z poziomką (w lewo na prawej ręce) do nachwytu i wydźwig tyłem z przechwytem równorącz w podchwyt — kołowrót w przód — zryw w przód z oparcia piętami i półobrotem w lewo (prawo).

4. Z zamachu ze zwieszenia przodem nachwytem: w przednim zamachu przewlek i podmykiem zwieszenie tyłem — w przednim zamachu półobrotu w lewo (w prawo) równorącz do zwieszenia przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — opust w przód waga do poziomki — wspieranie ciągiem równorącz — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej ręce) do zwieszenia przodem dwuchwytem w przednim zamachu przechwyt prawą (lewą), w podchwyt — wspieranie wychwytem — kołowrót olbrzymi w przód i zeskok odboczny w lewo (w prawo).

5. Ze zwieszenia przodem podchwytem: powoli zwieszenie przewrotne przodem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem do podporu tyłem — odmach w przód do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu odmach w przód do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — opust w przód do zwieszenia przewrotnego — nogi skurcz, przewlek i opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką — spad w tył, przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — stanie na rękach o ramionach prostych i zeskok kuczny.

K ó ł k a.

1. Ze zwieszenia przodem, ugięciem ramion wydźwig przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — rzutem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem wspieranie do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — wagą opust do zwieszenia przodem — wspieranie ciągiem równorącz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i przewrót rozkroczny w tył.

2. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — poziomka — opust w przód o krzyżu wyprostowanym do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli przejście o krzyżu wyprostowanym do zwieszenia przodem — wspieranie ciągiem równorącz do poziomki — odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył o nogach złączonych.

3. Ze zwieszenia przodem, ugięciem ramion powoli do wagi w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką do poziomki wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód o krzyżu wyprostowanym do zwieszenia przewrotnego tyłem i przemach rozkroczny do zeskoku.

4. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — zamachem wspieranie — poziomka—powoli kołowrót w przód o krzyżu prostym — opust w przód o krzyżu prostym do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył — w przednim zamachu półobrotu w lewo (prawo) skrzyżowaniem sznurów—w przednim zamachu przewrót rozkroczny w tył.

5. Ze zwieszenia przodem zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wymyk przodem do wagi bez oporu — powoli kołowrót w tył o krzyżu wyprostowanym — poziomka — rozpięciem i ugięciem ramion powoli do zwieszenia przodem w poziomce — zamach — zwieszenie przewrotne — rzutem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — zwieszenie przewrotne tyłem — przemach rozkroczny w przód z półobrotem w lewo w prawo) do postawy na ziemi.

Koń wszerz z łękami.

(Ćwiczenia dowolne).

1. Z postawy pobok dochwyt odwrotny prawą na tylny łęk, lewą na siodło z naskoku przemach zawrotny w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło zawrotne lewą i odwrotne w prawo na prawej ręce ponad siodło. (Za trudność 8.50 pkt.).

2. Z podporu przodem na łękach, przemach okroczny lewą nazewnątrz — przemach okroczny lewą nazad — koło odboczne w prawo — koło odboczne w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło zawrotne prawą — przemach odboczny w lewo do podporu przodem — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach— przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył— koło odboczne w lewo — koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło okroczne lewą z półobrotem

w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach i odwrotka w prawo na prawej ręce ponad grzbiet. (Za trudność 10 pkt.).

3. Z postawy pobok dochwyt oburącz za tylny łęk, prawą chwyt odwrotny z naskoku przemach zawrotny w prawo i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą — przemach zawrotny prawą w tył — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo do podporu przodem — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem — koło odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce do postawy na ziemi tyłem do konia. (Za trudność 8.75 pkt.).

4. Z postawy pobok dochwyt odwrotny prawą na przedni łęk, lewe ramię w bok: z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło okroczne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — koło odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą — przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — koło zawrotne lewą i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło okroczne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach—koło odboczne w lewo—przemach odboczny w lewo i koło odwrotne w prawo z trzyczwartym obrotu w prawo na prawej ręce do podstawy na ziemi (lewym bokiem do konia). Za trudność 8.25 pkt.).

5. Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku koło odboczne w prawo z przechwytem lewej na przedni łęk — koło odwrotne lewą z przechwytem naprzemianrącz prawą i lewą na tylny łęk — koło odboczne w prawo z przechwytem prawą na grzbiet — przemach okroczny prawą — przemach okroczny lewą do podporu tyłem — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo do podporu przodem z przechwytem pr. na tylny łęk — koło odboczne w lewo z przechwytem lewą na przedni łęk — przemach zawrotny w lewo i odwrotka w prawo ponad grzbiet, do zeskoku lewym bokiem do konia. (Za trudność 10 pkt.).

STOPIEŃ ŚREDNI.

Poręcze.

1. Na początku poręczy z naskoku do podporu przemach odwrotny prawą ponad prawą żerdź do postawy na ziemi — z naskoku do podporu przemach odwrotny lewą ponad lewą żerdź do postawy na ziemi — z naskoku wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach o ramionach ugiętych — poskok w przód o ramionach ugiętych — zamachem przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą (lewą) z półobrotem w lewo (w prawo) naprzemianrącz na lewej (prawej) żerdzi — zamachem przewrót w przód do podporu — zeskok zawrotny w prawo (w lewo).

2. Z postawy w środku poręczy z naskoku do podporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny — wspieranie wychwytem—zamachem przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym do podporu, leżąc na ramionach rozkrocznie, przeguby oparte na żerdziach—powoli przejście do podporu, leżąc przodem rozkrocznie—powoli waga oparciem na prawym (lewym) łokciu — odmach do podporu na ramionach— w przednim zamachu wspieranie i przemach odwrotny lewą (prawą) na prawą (lewą) żerdź — przemach zawrotny prawą (lewą) z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do podporu, leżąc przodem pobok — koło odwrotne prawą (lewą) — przemach odboczny w lewo (w prawo) do wewnątrz do podporu przodem na przedniej żerdzi — przemach okroczny prawą (lewą) w tył — przemach okroczny lewą (prawą) w tył — zeskok kuczny przez obie żerdzie.

3. Na początku poręczy ze zwieszenia postawnego przodem na przegubach: wspieranie ciągiem równorącz — przemach odwrotny prawą (lewą) na lewą (prawą) żerdź — przemach okroczny lewą (prawą) z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce (w lewo na lewej) do podporu, leżąc przodem pobok — przemach okroczny lewą (prawą) do wewnątrz z ćwierćobrotem w prawo (w lewo) i przemach odwrotny lewą do siadu rozkrocznego — przemach do środka i zamachem o ramionach ugiętych — wsiad zawrotny nożycowy z półobrotem w lewo (w prawo) do siadu rozkrocznego — przechwyt w przód — wydźwigiem kołowrót w przód o krzyżu wyprostowanym, w tylnym zamachu wspieranie i wsiad zawrotny w prawo (w lewo) — waga pobok z oparciem o prawy (lewy) łokieć — ćwierćobrotu w prawo (w lewo) do wagi i w poprzek — odmach do podporu na ramionach — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą (lewą) nad prawą (lewą) żerdzią i przemach odwrotny lewą (prawą) na prawą (lewą)

żerdź — przemach zawrotny prawą (lewą) z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do podporu, leżąc przodem pobok — przemach odwrotny prawą (lewą) do wewnątrz — przemach zawrotny lewą (prawą) ponad tylną żerdź i odboczka w prawo (w lewo) do zeskoku ponad przednią żerdź.

4. W środku z naskoku do podporu przewrotnego na ramionach — wspieranie wychwytem — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wspieranie w tylnym zamachu łącznie koło zawrotne prawą (lewą) nad prawą (lewą) żerdzią — odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył do stania na barkach — stanie na rękach o ramionach ugiętych — opust wagą do poziomki — półobrotu w lewo (w prawo) naprzemianrącz w poziomce — koło zawrotne prawą (lewą) nad prawą (lewą) żerdzią — wsiad zawrotny w lewo (w prawo) i przemach odwrotny prawą (lewą) do wewnątrz z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce (w lewo na lewej) do podporu, leżąc przodem pobok jednonóż — nożyce odboczne w prawo (w lewo) — nożyce odboczne w lewo (w prawo)— przemach okroczny prawą (lewą) w tył — odwrotka w prawo (w lewo) ponad obie żerdzie.

5. Na początku: wyskokiem w przód do podporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie — odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — przewrót w tył do stania na barkach — spad w tył do podporu przewrotnego — zamachem wspieranie łącznie wsiad zawrotny nożycowy z półobrotem w lewo (w prawo) do siadu rozkrocznego — poziomka — wydźwigiem stanie na barkach — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym, chwyt za końce poręczy, wspieranie w tylnym zamachu i zeskok rozkroczny.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem podchwytem, zamachem wymyk tyłem — kołowrót w przód o ramionach ugiętych — przechwyt naprzemianrącz w nachwyt — opust w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem — cały obrót w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do zwieszenia przodem nachwytem — wydźwig przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok odboczny w lewo (w prawo).

2. Z pośredniego zamachu ze zwieszenia przodem nachwytem — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do zwieszenia przodem dwuchwytem — wspieranie rzutem do podporu tyłem — opust w tył do zwieszenia przerzutnego i powoli zwrotem w lewo (w prawo) opust do chorągiewki na prawym (lewym) ramieniu, oburącz w poprzek

(dwuchwytem) — wspieranie chorągiewką z ćwierćobrotem w lewo (w prawo) do podporu przodem nachwytem — podmykiem wspieranie w tylnym zamachu — przemyk przodem do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem zamachem — wymyk olbrzymi przodem — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem z półobrotem w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej, do podporu przodem nachwytem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem—wspieranie wychwytem— opust w przód do wagi w zwieszeniu przodem prawa (lewa) noga skurczona — wyrzuć prawą (lewą) nogę w przód do wagi przodem i zwieszenie — wspieranie ciągiem obunóż i podmyk.

4. Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem, powoli poziomka — półobrotu w prawo na lewej ręce (w lewo na prawej) do nachwytu i opuszczenie nóg — wydźwig tyłem z przechwytem równorącz w podchwyt — opust w przód do zwieszenia tyłem — powoli zwieszenie przewrotne tyłem — przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wydźwig przodem z przechwytem równorącz z nachwytu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi przodem—zeskok podmykiem z półobrotem w lewo w prawo).

5. Ze zwieszenia przodem nachwytem wspieranie ciągiem równorącz — opust w przód do poziomki — półobrotu w lewo na lewej ręce (w prawo na prawej) do podchwytu i opuszczenie nóg — wydźwig przodem — waga oparciem o prawy (lewy) łokieć — przewrót w przód o ramionach ugiętych do zwieszenia — w tylnym zamachu przechwyt równorącz w nachwyt — wspieranie rzutem do podporu tyłem — spad w tył, przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — opust w tył o krzyżu wyprostowanym do wagi w zwieszeniu przodem prawa (lewa) noga skurczona — wyrzut prawej (lewej) nogi do wagi przodem i zwieszenie — wspieranie ciągiem równorącz — rozpięciem zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem wspieranie ciągiem równorącz do poziomki — zamachem spad w przód, o krzyżu wyprostowanym do zwieszenia przerzutnego — zamach — o krzyżu wyprostowanym przejście do wagi w zwieszeniu tyłem — wspie-

ranie chorągiewką — spad w tył do zwieszenia przewrotnego tyłem — przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — opust w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne — wspieranie ciągiem równorącz — kołowrót w tył (do zaznaczenia zamachu w podporze) i zeskok.

4. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód i spad w przód do zwieszenia przewrotnego — powoli opust do poziomki — opuszczenie nóg i wspieranie ciągiem równorącz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i przewrót w tył do zeskoku.

5. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie rzutem — zamachem spad w przód do zwieszenia przewrotnego — powoli zwieszenie przerzutne — powoli waga w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne i wspieranie wychwytem — spad w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — przewrót rozkroczny w tył.

Koń wszerz z łękami.

(Ćwiczenia dowolne).

1. Z postawy pobok dochwytem na łęki z naskoku: koło okroczne prawą — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą do podporu tyłem — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło okroczne lewą — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą do podporu tyłem — koło zawrotne prawą i odwrotka w lewo na lewej ręce ponad kark, prawym bokiem do konia. (Za trudność 7.25 pkt.).

2. Z postawy pobok dochwyt na łęki z naskoku: przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo (prawa nazewnątrz) — przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem — koło okroczne prawą w tył z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo (lewa nazewnątrz) — przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem — koło okroczne lewą w tył z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu na przednim łęku i karku — przemach odboczny w prawo i koło od-

wrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do postawy na ziemi, prawym bokiem do konia. (Za trudność 9.25 pkt.).

3. Z postawy pobok dochwyt na łęki z naskoku: koło odwrotne lewą — koło odboczne w prawo — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą — koło odboczne w lewo — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — odwrotka w lewo. (Za trudność 8.75 pkt.).

4. Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet z naskoku: przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — koło okroczne prawą — koło okroczne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz do podporu tyłem — przemach odboczny w lewo do podporu przodem — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do postawy na ziemi, lewym bokiem do konia. (Za trudność 9 punktów.).

5. Z podporu przodem na łękach: przemach okroczny prawą nazewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą z przechwytem prawą na przedni łęk — koło odwrotne prawą z przechwytem lewą na kark — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — koło okroczne lewą — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą na przedni łęk — koło odwrotne lewą z przechwytem prawą na kark — zeskok odboczny w prawo. (Za trudność 10 pkt.).

STOPIEŃ NIŻSZY.

Poręcze.

1. Z postawy na początku: skokiem w przód do podporu na ramionach w przednim zamachu podpór przewrotny — wspieranie wychwytem — stanie na barkach — powoli przewrót w przód do podporu na ramionach — ciągiem równorącz przejście o ugiętych ramionach do podporu na rękach z poziomką — przemach odwrotny prawą (lewą) na lewą (prawą) żerdź — przemach zawrotny lewą (prawą) z półobrotem w prawo na lewej ręce (w lewo na prawej ręce) do postawy na ziemi.

2. W środku, z podporu na ramionach: powoli przewrót w tył do poziomki w podporze na rękach — zamachem koło zawrotne prawą (lewą) nad prawą (lewą) żerdzią i koło odwrotne prawą (lewą) nad lewą (prawą) żerdzią i odmach do podporu na ramionach — wspieranie wychwytem — zawrotka w prawo (w lewo) z półobrotem w lewo na prawej ręce (w prawo na lewej ręce).

3. Na początku chwytem z wewnętrznej strony z naskoku: wspieranie wychwytem — poziomka — wydźwigiem stanie na barkach — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wspieranie w tylnym zamachu — koło odwrotne prawą (lewą) z półobrotem w lewo (w prawo) naprzemianrącz nad lewą (prawą) żerdzią—zamachem zawrotka w prawo (w lewo).

4. Z podstawy pobok w środku nachwytem na przedniej żerdzi: zwieszenie postawne przodem (tułów zwisa pionowo, nogi opierają się piętami o ziemię) — wydźwig przodem do podporu leżąc przodem pobok — odbiciem koło odwrotne prawą (lewą) — przemach okroczny lewą (prawą) w przód do środka poręczy i przemach odwrotny lewą (prawą) na lewą (prawą) żerdź do siadu rozkrocznego — przechwyt w przód — waga oparciem o prawy (lewy) łokieć — odmach do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie i odwrotka w prawo (w lewo).

5. W środku z podporu na ramionach zamachem: w przednim zamachu wspieranie — zamachem stanie na barkach — powoli opust o krzyżu wyprostowanym do poziomki — przewrót w przód do siadu rozkrocznego na przyrządach — przechwyt w przód na koniec poręczy — przemach zawrotny do wewnątrz i odmach do podporu na ramionach — wspieranie wychwytem — przewrót o ramionach ugiętych w przód o ramionach ugiętych.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem: ugięciem ramion wymyk przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — opust w tył do zwieszenia przodem w poziomce — powoli opuszczenie nóg— wspieranie ciągiem naprzemianrącz — podmyk.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem — powoli ugięcie ramion i poziomka — zwieszenie przewrotne, przewlek i wydźwig tyłem — spad w tył, przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zeskoku.

3. Ze zwieszenia przodem nachwytem zamachem: wspieranie okrakiem prawą (lewą) z półobrotem w lewo (w prawo) równorącz — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przewlek

prawą (lewą) i wymyk tyłem — opust w tył do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli opust i zeskok.

4. Ze zwieszenia przodem nachwytem zamachem: wspieranie w tylnym zamachu — przemyk przodem do zwieszenia — wspieranie wychwytem — opust w przód do wagi w zwieszeniu przodem lewa noga skurczona — skurcz prawą powoli przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wydźwig tyłem — zeskok w przód.

5. Ze zwieszenia przodem nachwytem zamachem: wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — opust w przód do zwieszenia przewrotnego przodem — nogi skurcz — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem o nogach skurczonych — wyrzutem nóg waga w zwieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem— powrót do zwieszenia przewrotnego tyłem — powoli przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem i wydźwig przodem — podmyk.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem powoli zwieszenie przewrotne — wspieranie wychwytem — opust w przód do zwieszenia przewrotnego — powoli zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.

2. Ze zwieszania przodem zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem zwieszenie o ramionach ugiętych — w przednim zamachu o krzyżu prostym zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne— zamachem zeskok.

3. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie rzutem — powoli poziomka prawą — złącz lewą i zamachem przewrót w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie o ramionach ugiętych — wyprostuj prawę ramię w bok — skurcz prawe — wyprostuj lewe ramię w bok — skurcz lewe zwieszenie przewrotne i przewrót w tył.

4. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — zwieszenie przewrotne i wspieranie wychwytem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — powoli opust do poziomki — ramiona ugnij, wytrzymaj poziomkę — zamach— wykrętem w tył zeskok.

5. Ze zwieszenia przodem wspieranie ciągiem równorącz— poziomka — zamachem spad w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — powoli zwieszenie przewrotne — zamach — przewrót w tył.

Koń wszerz z łękami.

(Ćwiczenia dowolne).

1. Z postawy pobok dochwyt na łęki — z naskoku przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w tył— przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — odwrotka w lewo (za trudność 7,75).

2. Z podporu przodem na łękach: wymach okroczny lewą — koło okroczne prawą — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło okroczne lewą — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo (za trudność 7,25).

3. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk lewą na kark, z naskoku: koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach odboczny w lewo — koło okroczne prawą—przemach okroczny prawą — przemach okroczny lewą — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło okroczne lewą — koło okroczne lewą z trzyczwartem obrotu w prawo na lewej ręce do postawy na ziemi (prawym bokiem do konia), (za trudność 9.).

4. Z postawy pobok, dochwyt prawą odwrotnie na przedni łęk, lewą na kark, z naskoku: koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą — koło okroczne lewą z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył—koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na prawej ręce do postawy na ziemi (prawym bokiem do konia). (Za trudność 10.).

5. Z postawy pobok, dochwyt na łęki, z naskoku: koło odwrotne prawą — koło okroczne lewą —przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą do podporu tyłem — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — przemach okroczny prawą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i koło okroczne prawą z trzyczwartem obrotu w lewo na lewej ręce do postawy na ziemi (prawym bokiem do konia). (Za trudność 8.).

Krótka historja gry w piłkę nożną.

Skąd wzięło się nasze „kopanie w piłkę“? Skąd powstała nazwa „football“? Jakim przeobrażeniom i ewolucjom ulegała ta gra, nim stała się dzisiejszą tak popularną, przez innych znów namiętnie zwalczaną — piłką nożną? W krótkości postaram się na to odpowiedzieć.

Ojczyzną piłki nożnej jest Anglja, — o tem prawie każdy wie, ale mało kto wie, że już w 14 i 15 wieku rozgrywano tam mecze względnie zawody między poszczególnemi miasteczkami, a nawet wsiami. Nie znano wtedy boiska ściśle określonego. Boiskiem było pole, leżące między jedną wsią a drugą, między jednem miasteczkiem a drugiem. Rów, rzeka, most, las, łąka, bagno nie stanowiły żadnej przeszkody! „Bramką“— była zwykła brama wejściowa do miasteczka, a wygrywała ta partja, ta drużyna, która zdołała piłkę (kształt piłki także nie był wtedy jeszcze określony) przebić, przerzucić lub przenieść przez bramę „nieprzyjacielskiego“ miasteczka. Z tego dawnego pra-wzoru piłki nożnej powstała z biegiem czasu cała masa różnych gier, choćby wymienić tylko piłkę ręczną, rugby, bandy-ball, camp-ball, hockey i t. d. i t. d.

Owa pierwotna piłka nożna, nieznająca żadnych prawideł, reguł lub przepisów, była grą ostrą, dziką, brutalną, tak że wypadki okaleczenia były na porządku dziennym. Ta ostrość i brutalność tej gry z jednej strony, a okoliczność, że grający w piłkę zaniedbywali się w strzelaniu z łuku, a później także i z rusznic, z drugiej (Anglicy i Szkoci słynęli z tego, że byli doskonałymi strzelcami), spowodowały, że poszczególni królowie angielscy zakazywali grę w piłkę nożną. Ich edykty i ukazy brzmią dzisiaj w naszych uszach nieraz więcej nawet niż humorystycznie. I tak naprzykład Król Jakób I, zakazał grac w piłkę nożną „bo po takim meczu“ było więcej rannych i kalek niż po niejednej potyczce. I chociaż Karol II (1660 — 1683) zezwolił na uprawianie gier i sportów, to jednak już jego zastępca Jakób II to pozwolenie zniósł, wydając nowy zakaz grywania w piłkę nożną, w jego proklamacji czytamy między innemi, że grę tę się zakazuje, bo „grywanie na ulicach miast i miasteczek tamuje ruch uliczny, naraża spokojnych przechodniów, jak kupców i rzemieślników, na różnego rodzaju nieprzyjemności, a nawet kalectwa“.

Za czasów republiki (1649 — 1660) zakaz gry w piłkę nożną ponowiono, bo „odciągała ona pobożnych od biblji i kościoła“.

Choć z chwilą „Restauracji“ (1660) zakazu gry nie wydano, a przeciwnie, pozwolono nawet grywać w piłkę nożną, to jed-

nak zapał do niej znacznie osłabł i dopiero w okresie „Odrodzenia Fizycznego“ (w Anglji pod koniec 18 stulecia) gra w piłkę nożną stała się znów popularną.

O ile jednak w dawną piłkę nożną grali mieszczanie i wieśniacy, o tyle teraz znalazła ona prawo obywatelstwa w szkołach angielskich, w tak zwanych Kollegjach (College). Ale i tutaj powstał sprzeciw, nie chciano uprawiać gry w piłkę nożną według starodawnych, historycznych reguł (a właściwie — braku reguł), ponieważ „dawna gra mieszczan i wieśniaków nie była odpowiednią dla synów gentleman‘ów!“ Zmodyfikowano więc dawną grę, ujęto ją w moc przepisów, paragrafów i reguł, zakazano *chwytać piłkę rękami*, określono jej kształt jako okrągły i wyznaczono wymiary boiska. Lecz i to nie pomogło wiele. Każda szkoła miała swe własne przepisy, różne od reszty szkół. Na domiar złego (a może przeciwnie dobrego?) znalazła się pewna ilość szkół — kollegjów, które uznały, że właśnie owa dawna ostra gra jest jedynie dobrą, że tylko ona ma w sobie ów wychowawczy pierwiastek tradycji, i że tylko ona wyrabia męskość, hart, odwagę, przytomność umysłu, szybkość decyzji i t. d., i że dla tych zalet tę grę jedynie należy wprowadzić do szkół. Na czele kollegjów, które uznały, że piłkę nożną należy wprowadzić w dawnej niezmienionej, o ile możności, formie, stało kollegjum w Rugby, dla czego też grę tam głównie uprawianą, nazywa się u nas ogólnie Rugby. Od roku około 1850 wszystkie szkoły angielskie zaprowadziły piłkę nożną (jednej z dwóch odmian) jako grę obowiązującą!

Skąd wzięła się nazwa „piłka nożna“ lub też „football“? Otóż polska nazwa „piłka nożna“ jest tłumaczeniem angielskiej „football“ (foot = noga, ball = piłka). Jednak znaczenie polskie jest inne, niż angielskie; to co my ogólnie nazywamy „Rugby“, Anglicy nazywają „football“, a co my nazywamy „football“ (piłka nożna), Anglicy nazywają „Association football“. Anglik mówiący krótko „football“ ma zawsze na myśli to, co my nazywamy „Rugby“, rozumiejąc pod nazwą „football“ swą dawną historyczną grę, którą uprawiano w mało zmienionej formie jedynie w szkole w Rugby i w kilku pomniejszych.

O tem, jak powstały angielskie kluby piłki nożnej, jak powstały związki, napiszę w następnym numerze.

S. Czaplicki.

Cwiczenia rzędowe

(Ciąg dalszy).

Odliczanie.

Chcąc podzielić ćwiczących, którzy stoją w szeregu lub dwuszeregu na pierwszych i drugich, lub na t. zw. roty, pierwsze i drugie, wydaje się rozkaz:

Do dwóch — odlicz!

Ćwiczący na zapowiedź *„do dwóch“* przybierają postawę zasadniczą, jak na *„baczność“ i dopiero* na hasło *„odlicz“* równocześnie wszyscy zwracają głowy do prawoskrzydłowego, który natomiast zwraca głowę w lewo i do swego lewego sąsiada wymawia głośno *„raz“* i zaraz po wypowiedzeniu swej liczby zwraca głowę na wprost i przybiera postawę spoczynkową. Następny zwraca głowę jak pierwszy i podaje swoją liczbę *„dwa“*, poczem zachowuje się jak pierwszy. Pozostali w ten sam sposób wypowiadają kolejno swe liczby *„raz“*, *„dwa“*, *„raz“*, *„dwa“* i t. d.

W dwuszeregu odbierają tylko stojący w pierwszym szeregu, a ich zaplecni uważają tylko na liczbę, jaką wypowiadają ich poprzednicy.

Jeżeli oddział ma być podzielony na inne dowolne części, wydaje się wtedy następujące rozkazy:

Do czterech — odlicz!

Do sześciu (lub więcej) — odlicz!

Chcąc się przekonać z ilu jednostek składa się oddział, wydaje się rozkaz:

Odlicz!

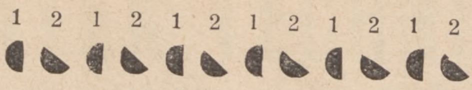
Ćwiczący odliczają kolejno, t. j. podają liczbę bieżącą, np. pierwszy — *„raz“*, drugi — *„dwa“*, trzeci — *„trzy“* i t. d.

Tworzenie kolumny dwójkowej w miejscu

Z szeregu, po odliczeniu do dwóch, tworzy się kolumnę dwójkową w następujący sposób, że na rozkaz:

W dwójki w prawo — zwrot!

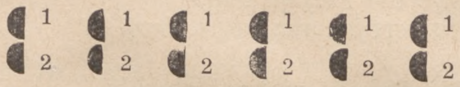
„Pierwsi“ wykonują „w prawo zwrot“, a „drudzy“ zwracają się w prawo na pięcie prawej i palcach lewej nogi (Ryc. 6),



Ryc. 6.

poczem, nie dostawiając lewej nogi, zaskakują lewą nogą w przód na lewo i szybko dostawiają prawą nogę.

W ten sposób powstaje kolumna dwójkowa — Ryc. 7.



Ryc. 7.

Z kolumny dwójkowej szereg tworzy się w ten sposób, że na rozkaz:

W szereg w lewo — front!

„drudzy“ wykonują „w lewo zwrot“, a „ pierwsi“ zwracają się w lewo na pięcie lewej i palcach prawej nogi i następnie zaskakują prawą nogą w przód na prawo i szybko dostawiają lewą nogę.

Tworzenie kolumny dwójkowej z rzędu.

Tworzenie kolumny dwójkowej z rzędu bez zmiany frontu tworzy się na rozkaz:

W dwójki — w przód!

„pierwsi“ pozostają na miejscu, a „drudzy“ występują w przód na lewo, lewą nogą i stają po lewej stronie swych sąsiadów. (Ryc. 7).

Z kolumny dwójkowej „rząd“ tworzy się na rozkaz:

W rząd — w tył!

„pierwsi“, jak poprzednio, pozostają w miejscu, a „drudzy“ zaskakują prawą nogą w tył, za swych sąsiadów.

Tworzenie kolumny dwójkowej w marszu.

Tworzenie kolumny dwójkowej z szeregu w marszu, wykonuje się na te same rozkazy, jak w miejscu, zapowiedź i hasło podaje się pod prawą nogę. Przy tworzeniu szeregu, podaje się zapowiedź i hasło pod lewą nogę.

Przy tworzeniu kolumny dwójkowej z rzędu *„pierwszy“* skraca krok, a *„drugi“* występuje w przód na lewo.

(C. d. n.) *F.*

SOKOLĘTA.

Polska nasza ziemia święta
Dla niej żyją Sokolęta,
Żyję dla niej ja i ty,
Maszerując raz, dwa, trzy!

Dla Sokoła pięknej chwały
Maszeruje hufiec mały,
Maszeruję ja i ty,
Maszeruje raz, dwa trzy!

Przed prezesem krzykniem: „czołem!“,
Bo nasz prezes jest Sokołem,
Jest Sokołem ja i ty,
Maszerujmy raz, dwa, trzy!

Naczelniczka nas musztruje,
Naczelniczka rozkazuje,
Słucham ja i słuchasz ty,
Maszerując raz, dwa, trzy.

Pada deszcz, czy słońce świeci,
Maszerują polskie dzieci,
Maszeruję ja i ty,
Maszerujmy raz, dwa, trzy!

Polska pewnie zapamięta,
Że jej służą Sokolęta,
Służę ja i służysz ty,
Maszerując raz, dwa, trzy!

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół“. Red. odp. **Jan Fazanowicz.**

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warecka 15.